

## แบบที่ 1-12 ผัดผักเขียวหมูบดไข่ไก่



แบบที่ 1-12 ผัดผักเขียวหมูบดไข่ไก่ มือเย็น อ่อน

ส่วนประกอบ

1 ผักเขียว	70 กรัม	4 น้ำมัน	3 ชช.
2 หมูบด	20 กรัม	5 ซีอิ๊วขาว	1 ชช.
3 ไข่ไก่	25 กรัม (1/2 ฟอง)		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
219.05	7.68	19.38	3.55	470.3	195.65	112.1	1.19

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล